



仁愛堂體育中心 主辦



湯SIR跳繩學校 協辦

2023仁愛堂跳繩比賽-程序表

比賽日期: 2023年9月24日(星期日)

比賽時間: 上午9時至下午4時

比賽地點: 屯門啟民徑18號仁愛堂體育中心三樓-賽馬會圓玄學院文娛體育館

****各參賽者須按出場序列明之報到時間前，帶同身份證明文件正本到召集處報到****

場次	場數	報到時間 (詳見出場序)	比賽項目	預計比賽時間
1-13	13	上午8:45	15秒單人雙腳前跳	上午9:00-上午9:20
14-23	10	上午9:05	30秒單人雙腳前跳	上午9:20-上午10:50
24-33	10	上午9:35		
34-42	9	上午10:05		
43-52	10	上午10:35	15秒單人前單車步	上午10:50-上午11:05
53-62	10	上午10:50	30秒單人前單車步	上午11:05-下午12:25
63-72	10	上午11:20		
73-78	6	上午11:50		
休場 (下午12:25-下午12:45)				
79-87	9	下午12:30	15秒單人前交叉開	下午12:45-下午1:00
88-97	10	下午12:45	30秒單人前交叉開	下午1:00-下午2:15
98-107	10	下午1:15		
108-112	5	下午1:45		
113-124	12	下午2:00	15秒單人前開合跳	下午2:15-下午2:35
125-134	10	下午2:20	30秒單人前二重跳	下午2:35-下午3:40
135-145	11	下午2:50		